WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
ROK I
1933-4 • N 8
WARSZAWA

## HARTOWANIE - ZAHARTOWANIE.

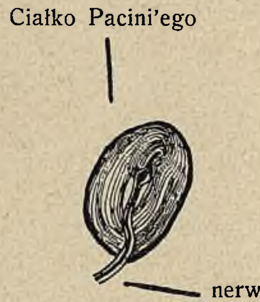
¶ Skóra okrywająca zespół głębiej leżących tkanek i narządów ciała ludzkiego ściśle biorąc nie jest pancerzem chroniącym delikatne mięso od zetknięcia z brutalnem środowiskiem zewnętrznem, bo jednocześnie jest narządem o bardzo wielu czynnościach: narządem wydzielniczym (gruczoły potowe i łojowe); czuciowym (zakończenia nerwowe odbierające doznania dotyku, bólu, ciepła i zimna); wytwórczym (gdyż może produkować witaminy, a zapewne i hormony); i wreszcie istotnie płaszczem ochronnym dla ciała, ale płaszczem zgoła osobliwym, bo aktywnym, służącym zarazem do nawiązywania przez ciało kontaktu z otaczającym światem, właśnie dzięki tym zakończeniom nerwowym, o których była mowa i na tym to płaszczu znajduje się jeszcze cienki już pancerzyk — naskórek szczelnie osłaniający skórę. Ciało ludzkie zachowuje stale prawie jednakową ciepłotę dzięki skórze przedewszystkiem, bo te zakończenia nerwowe w niej się znajdujące, których przeznaczeniem jest odczuwać zimno — alarmują ustrój, aby w odpowiedni sposób zapobiegł oziębnięciu ciała tyleż przez regulowanie utraty co produkcji ciepła. ¶ Widoczną dla oka patrzącego zzewnątrz reakcją ustroju na zimno jest występujące zrazu zaczerwienienie skóry, lecz nie przy każdym sposobie oziębiania to zaczerwienienie przedstawia się jednakowo. Bodźce bardzo silne wywołują miejscowe zaczerwienienie dość wyraźnie odgraniczone od skóry normalnej. Zato bodźce stałe stopniowo wzmacniane powodują rozlane obszerne zaczerwienienie. Dostrzegane przez nas zaczerwienienie jest wynikiem rozszerzenia się naczyń włosowatych, leżących na powierzchni właściwej skóry tuż pod naskórkiem, co jest bardzo celowem zarządzeniem ciała, bo inaczej zziębnięte zakończenia nerwowe straciłyby swą wrażliwość i przestały odgrywać rolę czujek wystawionych na pograniczu ustroju i zewnętrznego powietrza. Ten, kto odmraża sobie uszy lub nos — sam zupełnie może tego nie zauważyć. ¶ Dawniej przypuszczano, że odporność na zimno osiąga się przez stępienie wrażliwości skóry. Był to zgoła fałszywy pogląd. Słusz-

nie mówi Strasser (1920), że reakcja skórna (wywołana przez czuciowe elementy skóry dla ogrzania ich samych) jest bronią w ręku ustroju przeciwko oziębieniu. Reakcja skórna doskonali się przez wprawę, ćwiczenie. Hecker zauważa, że dzieci od młodości zaprawiane do chłodu zaziębiają się częściej niż inne. Zapewne dlatego, że zbyt energicznem oziębieniem stępiono u nich wrażliwość skóry na chłód. Zadanie wychowania jest całkiem inne: doskonalenie naturalnych czynności ustroju — a więc i czuciowej czynności skóry. ¶ Powiedziano już przedtem, że bodźce stosunkowo słabe, nawet wzmagające się powoli wywołują reakcję skórną znacznie głębszą, to znaczy, że tutaj i większe naczynia w skórze rozszerzają się, a nie jak to było przy bodźcach bardzo silnych, tylko powierzchowne kapillary z jednoczesnem zwężeniem sieci naczyniowej we właściwej skórze. ¶ Jeżeli według dawnej metody stosować naprzemian krótkotrwałe bodźce zimne i gorące, to osiągana reakcja będzie powierzchowna, raczej pozorna, jeśli chodzi o współdziałanie całego ustroju. Reakcja bowiem nie przekracza poza sieć kapillarną, która po ustaniu bodźców wraca do stanu poprzedniego. Nic tu nie osiągnięto ponad to co już było — czyli że niema postępu, doskonalenia, zaprawy, a nawet może wystąpić zwężenie czynności życiowych w postaci przytępienia wrażliwości skóry. Gdy przeciwnie, bodźce nie są zbyt silne a dopiero stopniowo narastają, to w obrębie ciała przesuwają się większe masy krwi. Prawo fizjologiczne Dastre - Morat odróżnia łoża krwi: rurowe i sieciowe. Za łoża rurowe należy uważać: wnętrze serca, większe naczynia płuc, tętnice i żyły znajdujące się poza obrębem narządów wewnętrznych. Za łoże sieciowe znów: naczynia w skórze, mięśniach, kościach, w śledzionie, wątrobie, nerkach, żołądku, kiszkach, a również naczynia oplatające i odżywiające serce oraz płuca. Napełnienie jednego z tych łóż powoduje zubożenie drugiego. Gdy krew przesuwa się do skóry, to jednocześnie napływa do narządów wewnętrznych, czyli do całego łoża sieciowego. Wtedy widzimy na zdjęciu rentgenowskiem, że cień sercowy zmniejsza się, płuca się wyjaśniają, tętnica główna (aorta) jest cieńsza, prąd krwi w niej przyśpieszony i to wszystko oznacza, że łoże rurowe jest zwężone. Niedostateczne ukrwienie skóry da obraz odwrotny: słabe ukrwienie narządów wewnętrznych i przepełnienie łoża rurowego. ¶ Niezmiernie ważne jest to, że przekrwienie skóry oznacza związane z tem lepsze odżywianie narządów wewnętrznych: serca, płuc, wątroby, śledziony z jednoczesnem przyśpieszeniem ogólnego krwiobiegu. Aby zrozumieć jakie to ma znaczenie, wystarczy uprzytomnić sobie, że śledziona i szpik kostny produkują

krwinki czerwone, że w płucach na te krwinki załadowuje się tlen potrzebny do procesów przemiany materji — ta znów z wybitnym udziałem tlenu odbywa się w mięśniach, wątrobie, dając w rezultacie odżywianie całego ustroju oraz obie postacie energji: mechaniczną i, co nas szczególnie w tej chwili interesuje, cieplną. Krwinka czerwona snadnie poczytywana być może za symbol zdrowia i tężyzny fizycznej. Im szyb-



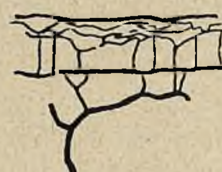

Zakończenie nerwu
odbierające uczucie zimna




Zakończenie nerwu
odbierające uczucie ucisku




Zakończenie nerwu
odbierające uczucie dotyku
(Rysunki według Starlinga).



Zakończenie nerwu odbierające uczucie bólu (rogówka oka)

ciej biega, im więcej potrafi unieść na sobie tlenu, im zręczniej rzuca go narządom, które go potrzebują jako surowca, tem nietylko krwinka wartościowsza, ale i jej właściciel zdrowszy, dzielniejszy, tem energiczniej odbywa się zużytkowanie materjałów odżywczych w ustroju i rozgrzewanie go. Jednem słowem przy oziębianiu umiarkowanem i powoli wzmagającem się główna reakcja ustroju polega na wzmożonem wytwarzaniu ciepła, co nietylko równoważy utratę ciepła do oto-

czenia, ale znakomicie pobudza bezpośrednio żywotność cielesną a pośrednio i duchową. ¶ Jeżeli oziębienie trwa za długo i jest za silne, to dla oszczędzania ciepła sieć naczyniowa w całej skórze zwęża się co poznajemy po bladości powierzchni ciała; krew odpływa z łoża sieciowego do rurowego. Ustrój ziębnie, ratuje się jeszcze dreszczami. Jeżeli w tym momencie nie uciekniemy się do ruchu mięśniowego dla podniesienia produkcji wewnętrznej ciepła, do gorących napojów — to nie pozostaje nic innego jak ogrzać się zzewnątrz przy ogniu lub w ciepłem mieszkaniu. ¶ Opisany wyżej stosunek łoża rurowego do sieciowego pozwala zrozumieć dlaczego osobniki dobrze odżywione czerstwe lepiej potrafią znosić zimno niż słabowite wątłe. A również i to, że ciało dobrze uprzednio nagrzane np. w łaźni może sobie pozwolić na takie efektowne sztuczki, jak tarzanie się nago w śniegu lub kąpieł w przeręblu. ¶ Hartowanie ciała oznacza podniesienie zdolności przystosowania się do ciepłoty otaczającej, rozszerzenie granic tej przystosowalności, wzmocnienie sił defensywnych i ofensywnych. Oczywiście przystosowanie za pomocą zmian odruchowych jest ograniczone pewnemi natężeniami bodźców w stronę zimna i gorąca. Zahartowanem nazwiemy ciało, które wystawione na próbę zmiennych, w pewnych granicach, warunków atmosferycznych nie poniesie trwałej szkody. ¶ Mróz w każdym razie zmusza do włożenia cieplejszego ubrania, jeżeli oziębiania nie równoważy ruch lub (jak w górach) palące słońce. Używanie dla ochrony przed zimnem odpowiedniej odzieży, mieszkania, jadła — należy do higjeny. Nas z punktu widzenia wychowania interesują naturalne reakcje anatomiczne i fizjologiczne. Reakcję anatomiczną mamy dość skromną: zgrubienie naskórka u ludzi obytych ze „świeżem powietrzem”. ¶ Za to fizjologiczne reakcje, jak widzieliśmy, są rozmaite, zależne od siły bodźca. Jasne jest, że hartowanie podobnie jak leczenie przedewszystkiem nie powinno szkodzić. ¶ Zdrowy człowiek — to jeszcze niekoniecznie jest człowiek zahartowany — a im natura słabsza tem bardziej złudne bywa powierzchowne zaczerwienienie skóry. ¶ Hartowanie dziecka a i młodzieńca to zadanie trudne i odpowiedzialne; nie powinno być przedsiębrane bez opinji i kontroli lekarza. Ogólna zasada: nie za silne bodźce odrazu i nie za długotrwałe. Staranna obserwacja hartowanego. ¶ K ą p i e l e p o w i e t r z n e to doskonały środek hartujący, bo 1) poddaje się dozowaniu co do czasu działania i co do wyboru stanu atmosferycznego, 2) powietrze jest złym przewodnikiem a więc nie oziębia gwałtownie. Ważne, żeby całe ciało było nagie, bo inaczej nerwy czuciowe

skóry oceniają nie chłód powietrza a różnicę między częścią ciała odkrytą i zakrytą: powstaje uczucie zimna. Kąpiel powietrzna często się łączy ze słoneczną, wówczas mamy jednocześnie rozgrzewanie przez ciepło promieniujące a ochładzanie przez ruch powietrza, co razem daje bardzo dobry sposób hartowania. ¶ Nawet bez jaskrawego słońca promienie rozsiane wystarczają, aby skóra pociemniała, zrobiła się twardszą, elastyczną, suchą, aby w niej wytwarzały się witaminy. ¶ Zahartowanie nie polega więc na cierpliwszem znoszeniu chłodu pomimo drżenia i gęsiej skórki, ale na takiem udoskonaleniu reakcyj ustrojowych, żeby naprawdę nie odczuwać zimna tylko właśnie ciepło. Takie hartowanie jest sprawą całego ciała a nie samej skóry — i stanowi pierwsze zadanie wychowania fizycznego (fizjoedukacji).

W. OSMOLSKI.

# ANALIZA LEKCJI ĆWICZEŃ CIELESNYCH

¶ Na konferencjach nauczycielskich, a także w seminarjach nauczycielskich, przy omawianiu tak zwanych lekcyj próbnych miałem możność wielokrotnie przysłuchiwać się analizowaniu lekcyj ćwiczeń cielesnych, prowadzonych w myśl zasady, że tylko zanalizowana dokładnie lekcja może dla widzów przynieść należyty pożytek. Analizy takie, czasem dość pobieżne, czasami zaś bardzo szczegółowe, były prowadzone nieraz zupełnie rzeczowo i spokojnie, nieraz znowu naszpikowane były złośliwościami i prowadzone były pod kątem widzenia potrzeb »dania nauki« prowadzącemu lekcję. Ba, byłem świadkiem także i takiej analizy, gdzie wprost mówiło się wyraźnie, że cała analiza prowadzona była z nastawieniem dokuczenia prowadzącemu, gdyż kiedyś on właśnie ostro skrytykował jakiegoś innego prowadzącego. ¶ Nie mówię już o tym ostatnim, zbyt jaskrawym przykładzie, który stawia wogóle pod znakiem zapytania korzyść z tak prowadzonej analizy, ale przyznam się, że nieraz w zupełnie rzeczowej dyskusji nad lekcjami czegoś mi brakowało; czegoś takiego, czego nie brakło nigdy w omówieniu lekcyj z przyrody, geografji, albo rachunków. Brak ten odczuwałem bardzo wyraźnie, zwłaszcza wtedy, gdy omawiało się lekcje próbne w seminarjach, gdzie przecież w takiej lekcji mieściła się najważniejsza część przygotowania metodycznego absolwenta zakładu. ¶ Analiza każdej lekcji z innych przedmiotów nauczania była prowadzona w myśl następującego planu: cele lekcji i to cele formalne i cele materjalne; środki dobrane do osiągnięcia zamierzonych celów; sposoby zastosowania tych środków i wreszcie zakończeniem dyskusji było zde-

finjowanie odpowiedzi na pytanie, czy prowadzący zamierzone cele osiągnął. Jeżeli bowiem cele zostały postawione należycie, jeżeli środki były dobrane prawidłowo i wreszcie zastosowanie tych środków było dobre, to naturalnie cel winien być osiągnięty. Kwestją dyskusji tylko mogło być w jakim stopniu prowadzący cel swój osiągnął, gdyż jemu zawsze wydawać się mogło, że cel osiągnął w 100%, gdy tymczasem patrzący na lekcję widzieli w niej pewne braki, które uniemożliwiały osiągnięcie pewnego odsetka celów. Kres takim targom stawiał wówczas nauczyciel metodyki danego przedmiotu, który autorytatywnie stwierdzał, że wskutek takich i takich niedociągnięć w lekcji cel nie został całkowicie osiągnięty np. wskutek niewykończenia pracy piśmiennej nie został dokładnie utrwalony podany materjał; albo wskutek małej karności niektóre z dzieci nie zauważyły jakiegoś momentu lekcji i t. p.

¶ Natarczywie nasuwało mi się pytanie, czy w ćwiczeniach cielesnych nie możnaby przeprowadzić analizy lekcji w sposób analogiczny. Przecież i my stawiamy sobie cele w każdej lekcji i to cele ćwiczebne i cele wychowawcze, mniej więcej odpowiadające celom formalnym i materjalnym przy przedmiotach nauczania; przecież i my dobieramy środki, w zależności od postawionych celów i wreszcie przecież właśnie od należytego doboru środków i ich zastosowania zależy osiągnięcie celów. Analogja jest zupełna. Trudność sprawia tylko postawienie celów przed każdą poszczególną lekcją. Wychowawca fizyczny raczej skłonny jest stawiać cele nie tylko nie na jedną lekcję, ale nawet nie na jakiś okres, — my skłonni jesteśmy stawiać swoje cele raczej bardzo ogólnie i na okresy bardzo długie. Mówimy: celem naszej pracy jest zdrowie dzieci, a celu takiego nie osiąga się całkowicie nawet pracą w ciągu całego pobytu dziecka w szkole; albo jako cel stawiamy sobie sprawność młodzieży, który to cel także jest możliwy do osiągnięcia tylko po przez bardzo długą i staranną pracę. Postawienie takich celów na jednej lekcji byłoby naturalnie zupełnie niewłaściwe. Jeżeli natomiast postawimy sobie na każdej lekcji, albo słuszniej na mniejszym okresie np. dwóch lub trzech tygodni pracy jakiś cel drobniejszy, który stanowić ma tylko część celów ogólnych, to taki drobniejszy cel przy odpowiednim doborze i zastosowaniu środków da się całkowicie osiągnąć i będziemy zgodni z naszem założeniem. Jeżeli takie drobne cele będziemy realizowali stopniowo i według pewnego planu, zgodnego zresztą z wiadomościami o fizjologicznym i psychicznym rozwoju dzieci, jeżeli plan naszych usiłowań będzie ponadto uzgodniony z planem wychowawczym, obowiązującym całą szkołę, to wtedy ćwiczenia cielesne staną się naprawdę bardzo waż-

nym działem wychowania, staną się wychowaniem fizycznem w całem tego słowa znaczeniu. ¶ Jako przykład rozwinięcia wyłuszczonych myśli dam analizę lekcji ćwiczeń cielesnych w klasie V. Lekcji takiej, jaką dzisiaj najczęściej widzi się w klasach V szkół powszechnych, a więc lekcji boiskowej, złożonej w przeważającej części z zabaw i gier, z dodatkiem pewnej ilości ćwiczeń kształtujących. ¶ 1. Zbiórka z rozsypki w dwuszeregu w trzech różnych miejscach boiska. Uporządkowanie według wzrostu i sił współćwiczących (3 minuty). ¶ 2. Marsz i w marszu utworzenie kolejne czwórek, jeżeli klasa niezbyt ożywiona powtórzyć rozsypkę i zbiórkę w marszu. Krótki marsz ze śpiewem (2 do 4 minut). ¶ 3. Z kolumny czwórkowej przez rozluźnienie kolumna ćwiczebna i ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej w siadzie skrzyżnym lub w wykroku (w zależności od stopnia wilgotności boiska), luźne skłony tułowia wdół i przybranie należytej postawy (wyciągnięcie głowy z pomiędzy barków jak najwyżej). Zestawienie kolumny ćwiczebnej i przejście do kolumny dwójkowej (4 minuty). ¶ 4. Dwójkami do siebie, podskoki trzymając się za ręce i pomagając sobie wzajemnie, po kilkakrotnym powtórzeniu podskok poprawny z wymachem rąk bez pomocy współćwiczącego (3 minuty). ¶ 5. Zabawa: pościg węża za własnym ogonem (węże nie dłuższe aniżeli 15 dzieci) można oddzielić chłopców i dziewczęta jeżeli klasa jest koedukacyjną (5 minut). ¶ 6. Zabawa: marmurki z postawą równoważną (szewczyk). (Noga ustawiona na kolanie drugiej, ręce zwinięte w pięść kują, a potem wyciągają daleko w bok dratwę, kto zachwieje się przy tem, cofa się poza ostatnie dziecko) (5 minut). ¶ 7. Gra: król skoczków, koła podzielone na grupy dzieci nie liczniejsze aniżeli 10, to znaczy, że dwa współzawodniczące ze sobą koła liczą najwyżej 20 dzieci. Wygrywa koło, z którego po określonym czasie (3 minut) pozostanie w kole więcej dzieci nie wybitych (8 minut). ¶ 8. Utworzenie kolumny czwórkowej w marszu, rozluźnienie jej do kolumny ćwiczebnej i w kolumnie ćwiczebnej ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej w siadzie skrzyżnym lub okrocznym, w najgorszym razie w rozkroku z luźnemi wymachami rąk (4 minuty). ¶ 9. Gra: wyścig piłek w dwu rzędach, piłki rzuca się do następnego z odległości około 10 m. Wygrywa rząd, który mniej razy piłkę upuści na ziemię i wykona rzuty szybciej (8 minut). ¶ 10. Powrót do kolumny ćwiczebnej kilka luźnych skłonów tułowia, ukształtowanie postawy, ewentualnie marsz ze śpiewem i zakończenie lekcji (2 minuty). ¶ Cele lekcji zakreśliłem sobie jak następuje: A. C e l e w y c h o w a w c z e: Przyuczenie dzieci do

karności i sprawnego wykonywania zbiórek w różnych postaciach. Wychowanie przytem porządku i delikatności, niepopychania mniej sprawnych towarzyszów. Wyrobienie poczucia odpowiedzialności przed grupą w pracy dla wspólnego celu. B. C e l e ć w i c z e b n e: Kształtowanie postawy dzieci i umiejętność przybierania jej z rozluźnienia. Wyćwiczenie szybkości ruchów w gromadce i ruchów skrępowanych przez współćwiczącego. Wyćwiczenie celności rzutów piłką. ¶ Do poszczególnych celów zmierzałem poprzez następujące ćwiczenia: ¶ Do pierwszego celu wychowawczego przez zbiórki na początku lekcji i w czasie jej trwania, kiedy dzieci rozanimowane zabawami i grami mniej są karne wewnętrznie. ¶ Do drugiego celu zmierzałem poprzez zabawy: pościg węża za własnym ogonem, gdzie każde dziecko musi się starać nietylko samo unikać schwytania, ale także liczyć się z tem, że jego ruch może ułatwić lub utrudnić ucieczkę współtowarzyszowi; w grach król skoczków i wyścig piłek każdy rzut i chwyt piłki pomaga własnej partji, o ile jest wykonany prawidłowo i szybko, złe zaś podanie piłki współtowarzyszowi, złe i niedbałe jej rzucenie w przeciwnika, niezgrabne i leniwe uchylanie się przed piłką powoduje przegraną partji. ¶ Do pierwszego celu ćwiczebnego zmierzałem przez kształtujące ćwiczenia tułowia, które w tym celu mogłem powtórzyć ewentualnie i w innych miejscach lekcji; drugi cel osiągałem poprzez zabawę w węża i gry z piłkami; trzeci wreszcie cel ćwiczebny był osiągany wyłącznie przez gry z piłkami. ¶ Poszczególne ćwiczenia dla osiągnięcia zamierzonych skutków były wspomagane także i niewymienionemi dotychczas ćwiczeniami: np. marmurki miały wyćwiczyć umiejętność biegania bez przeszkadzania sobie wzajemnie, gdyż zbyt mała odległość po zatrzymaniu się uniemożliwiałaby wykonanie szewczyka, będzie to więc wsparcie pierwszego celu wychowawczego, podskoki przy pomocy współćwiczącego miały zapoczątkować wyczuwanie współpracy i pomocy, a więc dać fizjologiczną podstawę wyczuwania tej współpracy w okresie późniejszym. ¶ Naturalnie taka analiza charakteryzuje raczej moje zamierzenia na danej lekcji. Całkowite osiągnięcie wyszczególnionych celów na jednej oderwanej lekcji nie jest możliwe, cele te, albo w czystej niezmienionej formie, albo też w formie nieco tylko zmienionej, muszą się powtarzać przez szereg lekcyj, aby wreszcie zostać całkowicie zrealizowanemi. Takiego doświadczenia zrobić nie mogę. ¶ Natomiast odwołuję się do wszystkich kolegów, mających swe warsztaty pracy, a pracujących według wyłuszczonych zasad, aby zechcieli po pewnych obserwacjach podzielić się z nami swemi doświadczeniami, które nie-

wątpliwie będą niesłychanie ciekawe, a które, w razie gdyby potwierdziły moje tezy, raz na zawsze postawią ćwiczenia cielesne na należnem im, moim zdaniem, naczelnem miejscu wśród środków wychowawczych.

M. KRAWCZYK.

# WYCIECZKI SZKOLNE DLA CELÓW W. F.

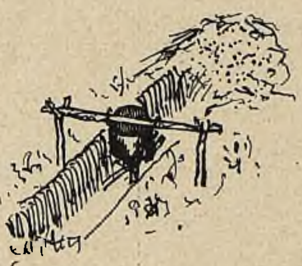
(dok.). II. PLAN WYCIECZKI. ¶ Przystępując do planu wycieczki, kierownik musi sobie odpowiedzieć na następujące pytania: 1) Jakie cele wychowawcze i ćwiczebne chce zrealizować na danej wycieczce? 2) Co się będzie robić? 3) Kiedy? 4) Gdzie? 5) Kto? ¶ C e l e w y c h o w a w c z e i ć w i c z e b n e są ściśle uzależnione od poziomu klasy, jej zalet i wad. Możemy sobie naprzykład postawić za cel wychowawczy wdrożenie uczniów do odpowiedzialności za powierzoną funkcję (kasjera, kucharza) oraz zrozumienie korzyści, płynących dla całej grupy wycieczkującej, z dobrze spełnionego obowiązku; za cel ćwiczebny — wdrożenie do marszu w szeregach z obciążeniem, zakładania biwaku. ¶ Dopiero uświadomiwszy sobie co zamierzamy osiągnąć szukamy odpowiedzi na drugie pytanie: c o b ę d z i e m y r o b i ć? A więc: marsz do miejsca biwaku, założenie biwaku, gry ruchowe, gawęda, ćwiczenia i gry polowe, marsz powrotny i t. p. Powinno to być wyliczenie bardzo szczegółowe, uzupełnia się je lub skraca w czasie zastanawiania się nad następnemi pytaniami. K i e d y to wszystko mamy z r o b i ć i w j a k i m p o r z ą d k u? ¶ Bardzo ostrożnym należy być z rozkładem czasu i nie przeładowywać programu, gdyż w razie przeładowania go na wycieczce będziemy mieli przykre wrażenie, że wszystko idzie źle i wpadamy w niepotrzebny, gorączkowy pośpiech. Życie w czasie wycieczki powinno płynąć składnie i przyjemnie. Dzień wycieczkowy podzielimy na następujące okresy: 1) do założenia biwaku, 2) przed obiadem, 3) od obiadu do podwieczorku, 4) w powrotnej drodze. G d z i e przeprowadzimy projektowane zajęcia? Odpowiedź na to pytanie damy zwróciwszy się do mapy szczegółowej i szkiców dokonanych w czasie przygotowywania wycieczki. Praktycznie jest zaznaczyć na szkicach tereny poszczególnych zajęć, ponumerować je, a w ten sposób unikniemy nieporządku. Niezapomnijmy też porozumieć się z właścicielem terenu i uzyskać zezwolenie na założenie biwaku (rozpalenie ogniska), zbiórkę chróstu na opał i t. p. K t o będzie zatrudniony przy różnych zajęciach? Wysuwa się tu zagadnienie podziału klasy na zastępy i przydzielenie funkcyj. ¶ Przy sposobności zasadnicza uwaga. W myśl § 5 Statutu publicznych szkół

powszechnych klasy są z reguły koedukacyjne, co jednak dla wycieczek tego typu jest niekorzystne. Postaramy się, podobnie jak to zaleca program dla lekcyj ćwiczeń cielesnych, podzielić klasę na grupę chłopców i dziewczynek, które to grupy odbędą wycieczki niezależnie od siebie. Gdy klasy mają oddziały równoległe, łączymy chłopców z dwóch oddziałów w jedną grupę, a dziewczynki w drugą. Grupę wycieczkującą (od 25 do 40 uczniów) dzielimy na 3, 4 zastępy, wyznaczamy (lub przeprowadzamy wybór) zastępowych, oraz przydzielamy poszczególne funkcje jak kucharzy, »pionierów«, kasjera, sanitarjusza, fotografa i t. p. Dzieląc na z a s t ę p y, staramy się, ażeby były one mniej więcej równe pod względem sił fizycznych, gdyż będą w czasie wycieczki współzawodniczyć, a wtedy niech w grę wejdą jedynie cechy psychiczne. Pouczającym może być jednak przykład zastępu słabego, który zwycięża w grach polowych dzięki sprytowi, wytrwałości i t. p. cech psychicznych. ¶ Z a s t ę p o w i muszą to być chłopcy odpowiedzialni, cieszący się sympatją kolegów i roztropni. Przydzielając poszczególne funkcje, kierujemy się zasadą »odpowiedni człowiek na właściwem stanowisku«. Jeżeli jednak dana klasa w ciągu roku czy paru lat urządza szereg wycieczek tego typu, a zczasem dojdziemy do tego realizując konsekwentnie nowy program ćwiczeń cielesnych, na stanowiskach zastępowych i poszczególnych »urzędów« powinni znaleźć się coraz to inni uczniowie, aby zaznajomić się z różnemi rodzajami pracy. Ażeby cały plan wycieczki był przejrzysty, praktycznem jest ułożenie go w postaci tabelki. Na materjał, którym będzie się posługiwał kierownik, złożą się więc: mapa szczegółowa, szkic odręczny terenu i tabelka z rozkładem zajęć. Jako przykład załączamy taką tabelkę. Liczby rzymskie w rubryce: »gdzie?« odnoszą się do miejsc ewentualnie pól oznaczonych przez kierownika na mapie szczegółowej; liczby arabskie do takichże znaków na szkicu. W »uwagach« możnaby zaznaczać cele wychowawcze i ćwiczebne jakie danem ćwiczeniem chcemy osiągnąć, lecz przedewszystkiem zanotujemy swe spostrzeżenia, nasuwające się w czasie przeprowadzania zajęć, które pozwolą nam na przyszłość ulepszyć naszą pracę. W niniejszej przykładowej tablicy znajdujemy rzeczy, które wydają się nam niepotrzebne, jak naprzykład: »kto je obiad?« — »wszyscy« — przecież to jest samo przez się zrozumiałe, że wszyscy muszą zjeść. Można więc tak oczywistych rzeczy nie pomieszczać w tabelce, a jeżeli w niniejszym przykładzie to uczyniono, to jedynie gwoli ścisłości.

# PLAN WYCIECZKI.

| Kiedy? Godziny | Co? | Gdzie? | Kto? | Uwagi |
|---|---|---|---|---|
| 7.30 | Zbiórka | Szkoła — boisko | Wszyscy | |
| 7.30—8 | Sprawdzenie listy, przegląd ekwipunku | Szkoła — boisko | Zastępowi (wymienić nazwiska), kierown. wycieczki | |
| 8 | Wymarsz, w marszu pieśni | Wg. marszruty I. | Wszyscy | |
| 8.45 | Ćwiczenie w spostrzegawczości: Gra Kima | II. | " | |
| 9.15 | Dojście do miejsca biwaku | III. | " | |
| 9 15—10 | Założenie biwaku: kuchnia, dół na śmiecie, dół ustępowy, wyznaczenie boisk do gier | III, 1, 2, 3, 4, 5 | 1 zastęp | |
| | Zbieranie chróstu na opał | | 2 " | |
| | Przyniesienie kartofli i wody | | 3 " | |
| 10—10.30 | Drugie śniadanie | Przy biwaku | Wszyscy | |
| 10.30—11 | Gawęda krajoznawcza | 6 | " | |
| 11—12 30 | Gry ruchowe: Podbijak | 5 | 2 zastęp | Po 40 min. odpoczynek 10 minut i zmiana zastępów |
| | " Piłka graniczna | 4 | 1 i 3 zastęp oprócz kucharzy | |
| | Przygotowywanie obiadu: krupnik z kartoflami | 1 | Kucharze (wymienić nazwiska) | |
| 12.30—14 | Obiad i cisza poobiednia | Przy biwaku | Wszyscy | |
| 14 | Gry polowe: a) Wyznaczanie stron świata | 6 | | |
| | b) Za znakami pierwszego zastępu | 8 | | |
| | c) Kocim chodem | 6 | | |
| | Warta | Przy biwaku | Po jednym z zastępu (wymienić nazwiska) | |
| 16—17 | Kąpiel i zabawy w wodzie | 7 | Wszyscy | |
| | Warta | Przy biwaku | Po jednym z zastępu (inni niż poprzednio) | |
| 17—17.30 | Podwieczorek | " " | Wszyscy | |
| 17.30—18 | Zwinięcie biwaku | | 2 i 3 zastęp | |
| 18—19.15 | Marsz powrotny—śpiewy | Wg marszruty IV (inna niż I) | Wszyscy | |

III. PRZEBIEG WYCIECZKI. ¶ Omówimy poszczególne punkty tabelki. Z b i ó r k a. »Plagą wszelkich wycieczkowych zbiórek jest nie spóźnianie się, ale oczekiwanie na spóźnionych. Niema gorszego zwyczaju, jak dawanie opieszałym świadomości, że niema się czego obawiać, bo nigdy się w czas nie wyrusza. Widziałem drużyny, zbierające się całą godzinę i to w taki sposób, że ze zbiórki posyłano wyciągać innych z domów, z łóżek« [1]. Kierownik przegląda ekwipunek i rozdziela pomiędzy zastępy: kociołki, łopatki, chorągiewki, piłki, palanty i t. p. sprzęt, poczem następuje odmarsz. Układając marszrutę postarajmy się, ażeby biegła ona drogą jaknajprzyjemniejszą; unikajmy, w miarę możności, zabudowanej szosy, przedmieścia i piaszczystej drogi. Marsz, w terenie płaskim, ożywimy śpiewem i ćwiczeniem w spostrzegawczości. Nadaje się tu »Gra Kima w terenie«. ¶ W określonym zgóry punkcie drogi (na mapie: II) stawiamy klasę tyłem do terenu, który za chwilę będą obserwować i wyjaśniamy: »Będziecie obserwować teren na lewo po szosę, na prawo po tor kolejowy«. Wtył zwrot — każdy obserwuje w ciszy 1 minutę. Po upływie minuty — wtył zwrot. Każdy napisze odpowiedź na następujące pytania: »Ile domów jest w polu widzenia?«, »ile kominów fabrycznych?«, »czem kryte dachy domów?«, »czem — fabryki?« i t. p. Zbieramy kartki i odpowiednio punktujemy odpowiedzi, albo w celu uzyskania najlepszej odpowiedzi indywidualnej, albo zastępu (sumy punktów w zastępach). Po dojściu do miejsca, upatrzonego na biwak, najprawdopodobniej dziatwa będzie chciała jeść. Należy więc kategorycznie tego zabronić i zachęcić do szybkiego, a sprawnego założenia biwaku. Jeden zastęp szykuje kuchnię (ognisko), dół na śmieci, dół ustępowy i wyznacza chorągiewkami boiska do gier i zabaw. Drugi zastęp rusza do lasu po chróst na opał, trzeci przynosi wodę, idzie do pobliskiej wioski po kartofle i jarzynki, które kierownik uprzednio zamówił. ¶ Najprostszą kuchnię otrzymamy wykopując rów, w którym rozpalamy ognisko, a na kijach zawieszamy kociołek (rys. 4). Wygodniejszą jest kuchnia pokazana na (rys. 5). Dwa rowy przecinają się pod kątem prostym, na skrzyżowaniu się rowów rozpalamy ognisko; kij do kotła przebiega po przekątnej paleniska. Pożądanem jest, ażeby



RYS. 4.

---

[1]: A. Pawełek. Młoda drużyna, wyd. IV, str. 152.

kuchnia znajdowała się w miejscu osłoniętem od wiatrów. ¶ Dół na śmiecie (rys. 6) kopiemy w pobliżu kuchni, uważając, ażeby ziemię wykopaną z dołu zostawić przy nim blisko; tą ziemią zasypiemy dół zwijając biwak. Dół ustępowy ma kształt wydłużonego rowu o 25 — 30 cm szerokości i powinien się znajdować w przyzwoitej odległości od biwaku w miejscu ukrytem; ziemię wykopaną układamy przy rowie i zasypujemy nią stopniowo dół w miarę używania (zostawić łopatkę). Dopiero po założeniu biwaku następuje spożycie drugiego śniadania. ¶ Temat gawędy (pogadanki) krajoznawczej musi się wiązać ściśle z materjałem, przerabianym na lekcjach geografji i przyrody oraz odpowiadać terenowi. Nie omieszkajmy jednak wykorzystać tej okazji dla powyższych celów, szczególnie jeżeli mamy do czynienia z młodzieżą miejską. ¶ Gry ruchowe, stosowane na wycieczkach, powinny wykorzystywać dużą przestrzeń, jaką rozporządzamy; w niniejszym przykładzie znajdujemy podbijaka i piłkę graniczną[2]. ¶ Tymczasem kucharz z kuchcikami szykują obiad. Na 10 uczniów niech przypada jeden kuchcik. Obiad będzie się składał z jednej potrawy gotowanej: gęstej zupy; resztę uzupełnią sobie wszyscy zapasami z domu. ¶ Przykład: krupnik z kartoflami. Normy na osobę: 5 — 7 dkg kaszy perłowej, 25 dkg kartofli, 2 dkg masła, ½ kostki »buljonu« Maggi'ego oraz trochę jarzynek: marchwi, kapusty, pietruszki. Nastawia się wodę z jarzynami, a po zagotowaniu wody wsypuje się przemytą kaszę; po półgodzinnem gotowaniu wrzucamy opłukane i pokrajane kartofle, poczem dodajemy kostki Maggi'ego i masło. Po obiedzie zarządzamy odpoczynek — ciszę poobiednią. ¶ Gry polowe stanowią najbardziej interesujący punkt programu dnia wycieczkowego. Obejmują one ćwiczenia w orjentowaniu się w terenie, ćwiczenia wzroku i słuchu, ćwiczenia w spostrzeganiu i naukę poruszania się w terenie. Z młodzieżą szkół powszechnych ćwiczenia te przeprowadzamy w formie zabawowej lub najczęściej gier. ¶ Przykłady[3]:



RYS. 5.



RYS. 6.

*2*: Patrz: Skierczyński i Krawczykowski. Zabawy i gry ruchowe.
*3*: Według Z. Wyrobka. Harcerz w polu.

1) Wyznaczanie stron świata (w dzień słoneczny), bez pomocy zegarka. Na wolnej przestrzeni rozstawiają się wszyscy w odstępach kilku — kilkunastu kroków. Kierownik podaje im czas miejscowy, a każdy układa na ziemi przygotowany patyk w kierunku północno - południowym. Sprawdzamy ułożenie patyków przy pomocy kompasu. Za złe wyznaczenie stron świata możemy przyjąć te, którego błąd przekracza 5⁰ czy też 10⁰. Za dobre wyznaczenie dajemy punkt. Sumy punktów poszczególnych zastępów decydują o wygranej. ¶ 2) Wróć na to samo miejsce. W nieprzejrzystym terenie (las z podszyciem) od chorągiewki rozchodzą się wszyscy w różne strony, naprzełaj, w linji prostej i mają iść 5 minut. Po rozejściu się usuwamy chorągiewkę i zaznaczamy miejsce sobie tylko wiadomym znakiem. Po pięciu minutach (można podać czas umówionym sygnałem) każdy stara się wrócić tą samą drogą, której jednak nie znaczy. Po dojściu do miejsca, wydającego mu się punktem wyjścia, zatrzymuje się i czeka na kierownika, który sprawdza odchylenie od właściwego kierunku. Punktować możemy podobnie jak w grze poprzedniej. Gdyby wszyscy mieli kompasy, można tą grę przeprowadzić z użyciem kompasa (tak jest podana w książce: Harcerz w polu). ¶ 3) Za znakami pierwszego zastępu. Biorących udział w ćwiczeniu dzielimy w zależności od liczby i czasu na zastępy po 3 — 5 uczniów. Pierwszy zastęp rusza drogą opisaną przez kierownika, a podaną do wiadomości wszystkim, i ma za zadanie pozostawiać po drodze znaki znane, ale w różnej kolejności (ułożone kamyki, gałązki na krzyż, strzałki kredą znaczone, snopeczki trawy i t. p.), przyczem kolejność znaków jeden z zastępu notuje na karteczce w czasie drogi. W odstępach kilkominutowych ruszają następne zastępy i mają za zadanie znaleźć wszystkie znaki pozostawione przez pierwszy zastęp oraz zanotować ich kolejność. Ostatni — niszczy znaki. Wygrywa zastęp, który najlepiej poda kolejność znaków. ¶ Kocim chodem. Jednemu zawiązuje się oczy, a w odległości 10 kroków wbija się chorągiewkę, której położenia on nie zna. Reszta pozostaje w odległości kilkudziesięciu kroków. Wskazany przez kierownika podchodzi jak najciszej do chorągiewki, stara się ją wyjąć i przenieść na odległość 10 kroków. Komu się uda, ten zdobywa punkt. Śledzący z zawiązanemi oczyma, gdy usłyszy podejrzany szmer woła »stój« i wskazuje kierunek. Kierownik rozstrzyga, czy spostrzeżenie jest słuszne. Jeżeli tak — wykryty cofa się, a zaczyna podchodzenie inny. Co pewien czas następuje zmiana na stanowisku wykrywającego. Punkty możemy sumować w poszczególnych zastępach. ¶ 5) W chowanego.

Dwa zastępy np. białych i czerwonych (odznaki). Jeden zastęp chowa się, drugi go szuka. Czas i teren ściśle określony. Szczegóły łatwo sobie uzupełnić. ❡ Uwaga. Wszystkich podanych tu gier nie zdążymy przeprowadzić na jednej wycieczce. ❡ W czasie przeprowadzania gier polowych i kąpieli zostawiamy przy biwaku wartę z 3 — 4 chłopców (co pewien czas zmieniać). ❡ Najodpowiedniejszą porą na kąpiel i zabawy w wodzie będzie właśnie godzina przedwieczorna. Zabawy w wodzie omówione mamy w artykule »Zabawy i gry w wodzie« A. Kalinowskiego. Czas trwania kąpieli zależy od temperatury wody i powietrza. Zalecić należy ostrożność zarówno pod względem bezpieczeństwa życia (zbadanie miejsca kąpieli), jak i pod względem bezpieczeństwa zdrowia (możliwość przeziębienia). Po kąpieli — podwieczorek, poczem bardzo dokładnie oczyszczamy miejsce biwaku, zasypując doły i ruszamy w drogę powrotną, w której jedynie śpiew może urozmaicać marsz. ❡ Artykuł niniejszy daje tylko bardzo ogólne wskazówki, a pozatem z powodu braku literatury poświęconej wycieczkom szkolnym dla celów wychowania fizycznego oraz doświadczenia w tym względzie jest próbą opartą raczej na doświadczeniu harcerskiem niż szkolnem, może przeto posiadać liczne braki z punktu widzenia potrzeb szkolnych. Braki te usunie dopiero praktyka najbliższych lat, gdy realizacja nowego programu przyniesie spostrzeżenia w zakresie niniejszych zagadnień.

ŹRÓDŁA: E. Piasecki i M. Schreiber, Harce młodzieży polskiej, W-wa 1920. ❡ A. Pawełek, Młoda drużyna, W-wa 1934. ❡ Z. Wyrobek, Harcerz w polu, Lwów 1932. ❡ Inż. Z. Trylski, Obozy, W-wa 1933.

T. ZYGLER

# O POWAGĘ P. O. S-u NA TERENIE GIMNAZJUM.

❡ Są pewne okresy czasu na wiosnę i jesieni, gdy na boiskach szkolnych (na zasadzie obserwacyj z parku szkolnego w Warszawie) daje się zauważyć niecodzienny, wprost nienormalny natłok. Najmniejszy kącik wolnego miejsca jest zajęty — zdaleka widać porozciągane taśmy metrowe na ziemi i chorągiewki do wytyczania rzutów; skocznie wprost oblepione, a na szerokich alejach i drogach parku przydałby się policjant do regulowania ruchu w tych falangach maszerujących, a często podbiegających z obciążeniem, w plecakach z piaskiem, lub z inną zawartością. Prawda, że i w dnie pogodne w parku szkolnym jest stale pełno młodzieży trenującej z zapałem pod okiem specjalnych instruktorów, ale czemu przypisać to nagłe przepełnienie,

wśród którego rzucają się w oczy jednostki, po ruchach których znać odrazu, że na boisku sportowem bywają rzadkimi gośćmi? Oto odbywa się zdobywanie Państwowej Odznaki Sportowej — masowo, całemi wprost, mało powiedzieć klasami, ale szkołami! ¶ Nierzadko można usłyszeć dolatujące z tych grup głosy w rodzaju: — »No, Janek — skacz prędzej z tej drugiej nogi i chodź już, bo czasu szkoda, tylko przypilnuj, żeby ci zapisał, bo będziesz musiał jeszcze raz przychodzić!« — albo »wiecie, że profesor się uparł, nie chciał mi zaliczyć rzutów kulą z zawodów i kazał mi rzucać granatem, no i wziąłem i rzuciłem prawą ręką więcej niż trzeba było obiema razem, ale musiałem i tak rzucać jeszcze potem lewą« — albo — »zmarnowałem dziś 4 godziny czasu i zaliczyłem sobie tylko rzut i skok — tyle się tej grandy do P. O. S. napchało, że profesor sobie nie mógł dać rady«. ¶ Słychać też i żeńskie głosiki: »Marysiu, żebyś ty wiedziała, jaka z tej naszej pani piła — brakowało mi tylko ½ metra w rzucie i nie chciała mi zaliczyć, trzeba będzie jeszcze raz przychodzić«. — »Wyobraź sobie, Wandziu, — wczoraj Pani wzięła 2 nasze klasy do parku i kazała robić P. O. S.! Nie wiesz, co to jest? — To jest taki znaczek, który można nosić, tylko trzeba przedtem zmierzyć sobie bieg i skok; no i musiałyśmy biegać, skakać i rzucać piłką, ale na tem się nie skończyło — na samym końcu trzeba było maszerować 5 razy naokoło parku; tak strasznie się zmęczyłyśmy, że dziś do szkoły połowę uczennic nie przyszło, a i te, co były, to ruszać się nie mogły«. ¶ Do czego zmierzam, podając te rozmowy podsłuchane i zaobserwowane fakty? Otóż przeprowadzając samemu próby na P. O. S., przyglądając się jak przeprowadza te próby nauczycielstwo wogóle i porównywując sposób podejścia do przeprowadzania prób przez nauczycielstwo, a np. przez niektóre kluby sportowe — dochodzę do wniosku, że bez porównania racjonalniej podchodzi do tego zagadnienia nauczycielstwo. Ale i w tem naszem podejściu czynimy cały szereg błędów, usunięcie których może, według mnie, być korzystne i dla młodzieży stającej do prób i dla nauczycielstwa, a przedewszystkiem dla samej idei P. O. S-u. ¶ Otóż mam wrażenie, że mogę twierdzić iż: 1) nauczycielstwo przeprowadza P. O. S. pedantycznie, skrupulatnie, z wielkim nadprogramowym nakładem swych sił i czasu, że wszelkie ćwiczenia, wchodzące w skład próby muszą być wykonane jaknajdokładniej, wszelkie minima wyraźnie wypełnione; 2) że z grupy trzeciej wybierany jest przeważnie bieg 60 m lub 100 m, a z grupy piątej — marsz; 3) że próba na P. O. S. odbywa się przeważnie odrazu, w ciągu jednego dnia (z wyjątkiem strzelania lub ewentualnie gru-

py I-ej); 4) że wszyscy uczniowie, którzy się zgłoszą do P. O. S., zostają do próby dopuszczeni; 5) że zaświadczenia o zdobyciu P. O. S. zostają wręczane uczniom przy pierwszej sposobności, np. przy spotkaniu w czasie pauzy na korytarzu; 6) że młodzież ubiegająca się o P. O. S. za mało jest uświadomiona o jej znaczeniu społecznem, o celu, któremu ma służyć i o regulaminie jej zdobywania. ¶ Przystępując do krótkiego omówienia tych punktów, możemy śmiało powiedzieć, że przeprowadzamy P. O. S. sumiennie, skrupulatnie przestrzegamy, by wszelkim warunkom i formalnościom stało się zadość — ściągamy na plac wszystkich naszych mistrzów szkolnych, którzy już nieraz przy nas osiągali wyniki daleko lepsze od minimów wymaganych na P. O. S. Ale mam wrażenie, że przy tej skrupulatności zeszliśmy ze środka tej drogi, po której powinno posuwać się zdobywanie odznaki, że punkt ciężkości otrzymania jej umieściliśmy w niewłaściwem miejscu. Wielu z nas zapomina chwilami o właściwym celu ustanowienia Państw. Odznaki Sportowej, którym jest według § 1 regulaminu — podniesienie sprawności fizycznej n a j s z e r s z y c h  w a r s t w społeczeństwa oraz podtrzymania tej sprawności przez najdłuższy okres życia. Zapominamy o tem, że przecież P. O. S. nie została ustanowiona specjalnie dla młodzieży szkolnej a przedewszystkiem dla tych, którzy z wychowaniem fizycznem mają w swem normalnem, codziennem życiu mało wspólnego, że minima obowiązujące są dostosowane dla tych właśnie ludzi, a nie dla młodzieży szkolnej, uprawiającej stale ćwiczenia cielesne. To właśnie zapomnienie jest niejako punktem wyjścia dla tych niedociągnięć w podejściu do zagadnienia P. O. S-u na terenie szkoły. Młodzież w przeważnej ilości zgłasza się do P. O. S. nie dla pewnej idei, a przedewszystkiem dla uzyskania prawa noszenia ładnego znaczka, czemu zresztą nie trzeba się zbytnio dziwić. Chęć ozdobienia się znaczkiem, który nie wszyscy posiadają — jest powszechnym, choć czasami ukrywanym motywem, ale młodzież nie obznajmiona uprzednio dostatecznie z ideą P. O. S. — po pierwszych próbach zaczyna sobie ją lekceważyć. Chłopak nie nastawiony odpowiednio do P. O. S. — zraża się często tem np., że każą mu skakać 95 cm wzwyż, gdy on z łatwością skacze 135, każą maszerować 5 klm w 50 minut, gdy on lekko je przechodzi w czasie o 10 minut krótszym — zrażony jest tem, że otrzymał prawo noszenia państwowej odznaki sportowej, gdy w swojem wewnętrzno-krytycznem nastawieniu i w stosunku do samego siebie czuje, że na nią właściwie nie zapracował, że zbyt łatwo ją zdobył. ¶ Z tych więc powodów uważam, że najważniejszym momentem w zagadnieniu

P. O. S. na terenie gimnazjum winno być nietyle samo osiąganie minimalnych wyników, które stale ćwicząca młodzież osiąga bez najmniejszego wysiłku, ale fakt samego dopuszczenia do P. O. S. i moment wręczania zaświadczeń o zdobyciu jej. Młodzież winna być uprzednio należycie uświadomioną o społecznej roli P. O. S., powinna rozumieć, że do zdobywania jej nikogo nauczyciel nie zmusza (jak czasami miewa miejsce), ale że posiadanie odznaki jest moralnym państwowo-szkolnym obowiązkiem każdego ucznia i uczennicy. Z drugiej znów strony nie powinny zdarzać się takie fakty, żeby dopiero młodzież nakłaniała i prosiła nauczyciela o przeprowadzenie próby, co w konsekwencji doprowadza do tego, że uczniowie zdobywają P. O. S. w różnych klubach lub innych organizacjach i noszą znaczki, o zdobyciu których nie wiedzą ani nauczyciele, ani dyrekcje zakładów naukowych. Dlatego jeszcze raz podkreśliłbym znaczenie tego momentu dopuszczenia do prób zdobycia odznaki. Młodsze klasy winny mieć odpowiednie pogadanki na temat P. O. S., jej znaczenia i regulaminu jej zdobywania. ¶ Uważam, że dobrym zwyczajem jest tradycją ustalony termin zgłaszania się do P. O. S. — a następnie wywieszenie list, podpisanych przez dyrekcje, o dopuszczenie do prób. Fakt, że na tych listach uczniowie zobaczą kilku, czy kilkunastu swych kolegów niedopuszczonych za lekceważenie swych obowiązków szkolnych — wpłynie bezwzględnie dodatnio na podniesienie autorytetu P. O. S., na pewne doraźne zwrócenie uwagi, że nauka, zachowanie i ćwiczenia cielesne winny iść ze sobą w parze. ¶ Prawnêm oparciem się w sprawach dopuszczenia do P. O. S. jest punkt 3 § 19 regulaminu, który wyraźnie oznajmia, że »zawiesza się czasowo prawo ubiegania się o odznakę względnie prawo noszenia odznaki zależnie od decyzji dyrektora (przełożonej) szkoły dla uczniów, nie mogących wykazać się conajmniej dostatecznemi postępami w nauce i dobrą oceną sprawowania się«. Dlatego też termin na zgłaszanie się do P. O. S. proponowałbym ostatnie 2 tygodnie przed ferjami Bożego Narodzenia, zaś dopuszczenia — pierwszy tydzień po świętach, na zasadzie wyników I-go półrocza. ¶ Następną sprawą byłaby kwestja terminu przeprowadzania prób oraz wyboru konkurencji. Co do pierwszej kwestji to myślę, że błędnem jest, a nawet niezbyt wychowawczem, o ile próba P. O S. odbywa się czasem nawet w jednym dniu. Czy nie racjonalniejszem byłoby rozłożenie poszczególnych prób na dłuższy okres czasu, dzięki czemu usunięte zostały ewentualne niebezpieczeństwa zbyt wielkiego zmęczenia uczniów, praca nauczyciela byłaby znacznie ułatwiona nie prowadzona gorączkowo, w ostatniej chwili,

a jednocześnie P. O. S. nie zostałaby ograniczona tylko do konkurencji lekkoatletycznych, jak przeważnie dotychczas miało miejsce, a ogarnęłaby bardziej wszechstronnie całość ćwiczeń cielesnych. Wszak statystyka wykazuje, że ilość odznak wypracowanych punktami pływania, łyżwiarstwa, narciarstwa, wioślarstwa, czy turystyki jest minimalna. ¶ Bardzo dobrem byłoby z punktu wychowawczego wprowadzenie w szkole takiego zwyczaju, żeby młodzież każde powtórzenie i odnowienie P. O. S. — odbywała w konkurencjach, w których poprzednim razem nie uczestniczyła. Ten zwyczaj przyczyniłby się do jeszcze większego uwszechstronnienia P. O. S-u i zmusił może niektórych, nawet stale ćwiczących, do solidarniejszego popracowania i pewnego wysiłku nad słabemi punktami swych wyników sportowych. ¶ Wreszcie ostatnia kwestja — to wręczanie zaświadczeń o zdobyciu odznaki. Jest to ostatni etap w planowo rozłożonej pracy pod P. O. S., pracy, która ma bezwzględnie znaczenie wychowawcze; to też zakończenie jej musi być poważne, a nawet do pewnego stopnia uroczyste. Może się ono odbywać jednocześnie z wręczaniem świadectw rocznych, ale najlepiej połączyć je ze świętem sportowem szkoły. LESZEK GÓRSKI

# O LEKKIEJ ATLETYCE W SZKOLE.

¶ Sprawa została rozstrzygnięta jaknajlepiej. Lekka atletyka w nowym programie ćwiczeń cielesnych potraktowana jest w sposób może oryginalny, ale słuszny — jak się zdaje — jedynie możliwy. Ćwiczenia lekkoatletyczne włączono do ćwiczeń gimnastycznych, rezygnując całkowicie z umieszczenia ich w programie sportów. Lekka atletyka traktowana w programie, jako szereg ćwiczeń nabrać musi właściwego sensu— spełnić swe zadanie ćwiczebne i wychowawcze, przyczem na terenie szkoły odpadną różne »rekordowo - olimpijskie« właściwości. Lekka atletyka tak pojęta, nabiera więcej cech ćwiczenia — traci natomiast cechy sportu. Nie została przez to poniżona — otrzymała tylko słuszne i właściwe sobie miejsce. ¶ Dotychczas różnie bywało w szkołach z tą »królową sportów« (lub, jak inni, skromnie, dla kontrastu nazywali — z temi »ćwiczeniami prostemi«). Jedne szkoły nic w tym dziale nie robiły — inne cel swych usiłowań widziały w wygraniu zawodów lekkoatletycznych; tu i ówdzie nauczyciel przerabiał poszczególne »konkurencje« — młodzież mniej lub więcej przygotowana biegała, rzucała, skakała... Odbywało się to przeważnie bez planu i bez wyraźnego celu. Jednem słowem nie wielu wiedziało z kim, kiedy, co i jak należy ćwi—

czyć. ¶ Program dzisiejszy niedomagania i wątpliwości usunął a przesadę zlikwidował, wyznaczając lekkiej atletyce należne i, dodajmy odważnie, uprzywilejowane stanowisko w szkole. Należy tylko, przy realizowaniu programu, umieć wydobyć z lekkiej atletyki te wszystkie ogromne wartości wychowawcze i ćwiczebne, które w sobie kryje i obdarzyć niemi młodzież. ¶ Systematyczne przerabianie całości ćwiczeń na lekcjach gimnastyki — pozwoli na opanowanie tego działu w całej rozciągłości — pozwoli na rozbudowanie lekkoatletyki w szkołach, co po paru latach konsekwentnego wykonywania programu postawi ten dział wychowania fizycznego na wysokim poziomie. Będziemy mieli w szkołach dużo i dobrze ćwiczącej młodzieży. ¶ Czy ograniczyć się li tylko do uprawiania lekkoatletyki w ramach lekcyj gimnastycznych, czy też nadać jej charakter ćwiczeń czysto sportowych? Aczkolwiek program tego nie rozstrzyga, stwierdzić możemy, że należy pogodzić jedno z drugim. ¶ Podkreślić więc należy, że zasób ćwiczeń w biegach, skokach i rzutach — to ćwiczenia stosowane i jako takie winny być przeprowadzane w ramach lekcyj gimnastycznych, z myślą, że mają oddać młodzieży przysługę w życiu. Niemniej ważnym środkiem wychowawczym będzie lekka atletyka, uprawiana jako sport, włącznie z zawodami lekkoatletycznemi, na których młodzież będzie mogła wykazać swoją sprawność. Zaznaczmy też zaraz, że zawody te winny się oprzeć na wysiłku zespołu (drużyny) i wysiłku wszechstronnym (wieloboje drużynowe). ¶ Lekka atletyka, pozatem, nauczyć może chłopca pracowitości, systematyczności i precyzyjności. Trzeba tylko z jednej strony walczyć z pojęciem, że jest ona wraz z techniką i stylami dostępna tylko dla mistrzów olimpijskich — z drugiej jednak wskazywać, że tylko długie systematyczne uprawianie ćwiczeń i ich powtarzanie wielokrotne pozwoli na opanowanie największych nawet trudności technicznych i osiągnięcie pewnych rezultatów. Tę systematyczność i planowość dać mogą w stu procentach lekcje gimnastyki. Dalsze postępy w tym kierunku będzie mogła zdobyć i młodzież samodzielnie poza szkołą już ćwicząca. A więc lekka atletyka na sali! Oczywiście zimą na sali — latem na boisku, na powietrzu. ¶ Zimą — przygotowania, długie żmudne przygotowania i nauka. Rozbijanie ćwiczenia na etapy — elementy — łączenie elementów — koordynacja ruchów — wyuczenie techniki, w ramach możliwych do przeprowadzenia na sali i t. d. Latem już tylko wykończenie — wydoskonalenie — doprowadzenie do ostatecznej formy — praca może bardziej indywidualna i zawody. To jest zdaniem mojem droga, może najlepsza, prowadząca jednak do szerokiego rozwoju lekkiej

atletyki na terenie szkół. ❡ Program zupełnie słusznie pozwala na udział w zawodach tylko młodzieży silniejszej — dodaćby może jeszcze należało — i przygotowanej technicznie. Niedawno byłem świadkiem rozumnego zarządzenia kierownika zawodów lekoatletycznych, który jednemu z zawodników nie pozwolił skakać o tyczce — zdyskwalifikował go za nieumiejętność skakania (skoki, acz dobre groziły upadkiem — gdyż nieopanowany był doskok). Ten przykład dużo znaczy. W szkole należałoby również pójść tak daleko i młodzieży nieprzygotowanej technicznie, do zawodów nie dopuszczać. Zniknie może wtedy z naszych boisk sylwetka ucznia, który rzucając kulą prawą ręką »wyczynia« zamachy prawą nogą — czy też uczennicy stojącej bezradnie na starcie. ❡ **Zawody** w szkole — to rzadka i krótka chwila, przygotowanie do tych zawodów, uczenie się — są rzeczami najważniejszemi. W ten sposób możemy młodzieży przynieść systematyczność, planowość i wytrwałość w pracy. Trzeba wpajać w młodzież przekonanie, o czem już pisałem, że droga do zawodów prowadzi poprzez szereg dni i tygodni przygotowawczych ćwiczeń z gimnastyki rozwojowej (przygotowanie ogólne) i ćwiczeń technicznych — specjalnych, jak w omawianym dziale ćwiczeń lekkoatletycznych. Trzeba tu jeszcze wspomnieć o częstych wypadkach przesady odnośnie tego działu pracy. Dotyczy to np. tak zwanego »treningu«. Myślę, że to słowo winno być ze sportu szkolnego usunięte. O żadnym »treningu« w szkole, mowy być nie może. Najlepszy »trening« — to lekcje gimnastyki pod kierunkiem nauczyciela; można na nich przygotować ucznia i do zawodów sportowych. Mamy go nauczyć lekkiej atletyki — nie zaś »dawać mu trening lekkoatletyczny«. ❡ Wydaje mi się, że tylko nauczyciel jest zdolny uchronić młodzież od zabójczego treningu stosowanego przez trenera klubowego i samobójczego treningu, stosowanego bezkrytycznie przez młodzież »samodzielnie« sport uprawiającą. ❡ Potrzeba tutaj pewnej dozy zaufania młodzieży do nas. Potrzeba pewności młodzieży, że potrafimy ją czegoś nauczyć, nie gorzej od sławnych trenerów, że sztuka »techniki« i »stylów« w lekkiej atletyce nie jest nam obca, że, jeśli nie „rekordowo” — to jednak poprawnie wszystko jej pokażemy... ❡ Lekka atletyka jest, w nowym programie, tak związana z ćwiczeniami gimnastycznemi, że stanowi ich nieodłączną część — stąd konieczność nauczania jej w podobny sposób, jak ćwiczeń gimnastycznych. Nie jest to rzecz nowa — trzeba tylko ostatecznie wypracować te metody nauczania, które w szkole mogą znaleźć najwłaściwsze zastosowanie. A więc metody zbiorowego nauczania lekkiejatletyki — z pominięciem,

z konieczności, nauczania indywidualnego, zwłaszcza, gdy grupa ćwiczących jest zbyt duża. Dalej zmuszeni będziemy uniknąć zbytniego zróżniczkowania stylów w nauczaniu biegów, skoków czy rzutów — ograniczając się do wyuczenia zasadniczych, podstawowych, ruchów— na których później zbudować będzie można każdy styl. Nie należy komplikować ćwiczeń najprzeróżniejszemi odchyleniami w wykonaniu, gdy są one „proste". Zasady biegów, skoków i rzutów muszą być jednak nauczane starannie z pomocą wielu ćwiczeń i wykorzystania wszystkich przyrządów, (jak np. do tyczki), aby były poprawnie wykonywane i stanowiły trwałą zdobycz dla ćwiczącego. ¶ Zwrócićby przytem należało uwagę na wszechstronność wykonywanych ćwiczeń, (co zresztą program podkreśla) — wyuczając równomiernie wszystkich działów lekkiej atletyki — tępiąc równocześnie wśród młodzieży przedwczesną specjalizację. Z drugiej strony ćwiczenia zespołowe, a więc biegi rozstawne, drużynowe, klasowe i t. d. winny mieć pierwszeństwo przed ćwiczeniami indywidualnemi, co program przewiduje już dość wcześnie (np. biegami 4×40, czy 4×60). Tu oczywiście nie będziemy się trzymali przepisów P. Z. L. A. gdyż wtedy musielibyśmy zrezygnować z wielu ćwiczeń, których przepisy nie przewidują. Dla nas rzut piłeczką, piłką i oszczepem do celu, czy bieg np. 8×50 mtr., czy wreszcie rzut piłką małą (w programie niesłusznie pominięty) to będą takie ćwiczenia z lekkiej atletyki — stosowane bądź dla młodych, bądź jako ćwiczenia pomocnicze. I należy się do nich tak samo ustosunkować, jak do klasycznego rzutu np. dyskiem. ¶ Na zakończenie pragnę zaznaczyć, że dla starszych chłopców winniśmy ponadto znaleźć chwilę czasu, aby zapoznać ich z przepisami lekkoatletycznemi. JAN KAŁUŻA

GRY I ZABAWY W WODZIE. UWAGI METODYCZNE. ¶ W związku z nowemi programami ćwiczeń cielesnych, które duży nacisk kładą na naukę pływania, wysuwa się zagadnienie zbiorowego nauczania pływania w szkole. Ze względu na charakter masowej nauki, nauczanie pływania w szkole przy pomocy »wędki«, korków, pęcherzy i t. p. winno przejść do historji. W szkole powinniśmy uczyć pływania metodą naturalną. Metoda naturalna na pierwszym planie stawia oswojenie ucznia z wodą, a dopiero następnie wyuczenie pływania. Przez oswojenie z wodą należy rozumieć swobodne poruszanie się w wodzie, opanowanie nurkowania, umiejętność utrzymania się bez ruchu przodem i tyłem na powierzchni wody. Oswajać młodzież z wodą należy już od najmłodszych lat. Uczeń musi czuć się w wodzie jak ryba, nie powinien doznawać nieprzyjemnego uczucia lęku przed zanurzeniem się, powinien wyrabiać odwagę przy skokach i nurkowaniu. Cechy te osiągamy przez gry i zabawy oraz

ćwiczenia w formie zabawowej wykonywane w wodzie. Gry muszą być tak dobrane, aby nietylko oswajały z wodą, lecz były również przygotowaniem do nauki pływania. ¶ Należy zwrócić baczną uwagę, żeby ruchy całego ciała były wykonywane łagodnie, miękko, a mięśnie znajdowały się w stanie zupełnego rozluźnienia. Że w wodzie konieczna jest ta miękkość, wystarczy przykład ryby, której ciało jest elastyczne, a ruchy pletw i ogona miękkie. ¶ Przy zanurzaniu się do wody zamykanie oczu, zatykanie nosa i uszu jest zbędne. Również zbędna jest wszelka pomoc w formie linek, kół i pęcherzy przy nauce utrzymywania się na powierzchni wody. Specjalną uwagę należy zwrócić na gry ułatwiające opanowanie tej umiejętności, gdyż jest nam ona niezbędnie potrzebną przy nauce pływania. Naukę pływania powinniśmy rozpocząć od nauki nawznak, dopiero po opanowaniu przejść do nauki na piersiach. Taka kolejność jest konieczna ze względu, że przy nauce na piersiach, zbyt trudno przychodzi młodzieży opanowanie oddychania i skoordynowanie ruchów ramion i nóg. ¶ Na piersiach należy uczyć crawla, na plecach zaś żabki, gdyż ruchy żabie na plecach są dla młodzieży, ze względu na koordynację, najłatwiejszą formą ruchu w wodzie. Pozatem ucząc na wznak i na piersiach dwuch stylów o odmiennej pracy mięśniowej, dajemy możność, by po zmęczeniu jednej grupy mięśniowej, mogły na zmianę pracować inne. Techniki ruchów crawla i żabki powinniśmy uczyć w zimie na sali gimnastycznej, co w dużym stopniu ułatwia potem opanowanie ich w wodzie. Zajęcia prowadzić z grupą niewiększą niż 20-tu uczniów, zresztą zależy to od wielkości pływalni i od zaradności nauczyciela. ¶ Ze względu na bezpieczeństwo podczas zajęć, jeden względnie dwuch uczniów dobrych pływaków powinno obserwować młodzież kąpiącą się, w razie wypadku pośpieszyć z natychmiastową pomocą. ¶ Długość trwania zajęć zależy od temperatury wody i od samopoczucia uczniów. Zbyt długie siedzenie w wodzie nie jest wskazane. Już przy pierwszych objawach zmęczenia i zziębnięcia zajęcia należy przerwać. Do wody nie wchodzić powolnem zanurzaniem się, ale odrazu skokiem. Po wyjściu przestrzegać, by ciało zostało dobrze wytarte ręcznikiem, unikać powolnego osuszania ciała na powietrzu, co powoduje zbyt wielką utratę ciepła i przynosi zaziębienie. Zajęcia w wodzie prowadzić przed posiłkiem, albo w dwie godziny po obfitszym posiłku, zajęcia bowiem prowadzone zaraz po obiedzie są niezdrowe, utrudniają trawienie, a posiłek zwiększa ciężar ciała co odbija się na zdolności łatwego utrzymania się na powierzchni wody. ¶ Do prowadzenia gier w wodzie nadaje się tylko teren z wodą czystą stojącą, lub o zupełnie nieznacznym prądzie, z twardem, piaszczystem dnem o głębokości 1 — 1,20 m. Wymiary minimalne 10×4 m, maksymalne 15×10 m. Większe wymiary pływalni są do nauki niepraktyczne. Na głębokich jeziorach, rzekach, stawach pożądane jest zbudowanie pływalni z podłogą drewnianą. O ile jednak warunki terenowe pozwalają obejść się bez budowy jej, teren powinien być wytyczony żerdziami, granice oznaczone sznurem i oprócz obserwatorów na brzegu, musi czuwać obserwator z kołem ratunkowem w łodzi. ¶ Ze względu na bezpieczeństwo należy również zbadać dno terenu przeznaczonego do nauki, czy niema na niem dołów, lub czy nie znajduje się szkło i inne ostre przedmioty. ¶ Uczniowie powinni być karni.

Nauczyciel może pracować bez większego zmęczenia i osiągnąć dodatnie rezultaty swej pracy, o ile powierzona jego pieczy młodzież będzie posłuszna i będzie podporządkowywała się bez szemrania wszelkim rozkazom i przepisom. ¶ Popychanie się wzajemne uczniów do wody, zatapianie jednych przez drugich, chlapanie i t. p. wybryki powinny być jaknajsurowiej zabronione; stwarzają bowiem nietylko zamęt podczas lekcyj i nie pozwalają na osiągnięcie należytych wyników, ale mogą spowodować również nieszczęśliwe wypadki. ¶ Pragnę jeszcze podkreślić, że gry i zabawy w wodzie, oprócz wartości czysto praktycznych (oswojenie z wodą, wyuczenie pływania), posiadają jeszcze duże znaczenie wychowawcze, są bowiem doskonałym środkiem do wyrobienia wielu zalet charakteru człowieka. A temi będą: opanowanie nerwowe, odwaga, siła woli, szybkość decyzji, bystra orjentacja, gotowość przyjścia każdej chwili bliźniemu z pomocą. Przez umiejętny dobór i prowadzenie gier, wszystkie te zalety wychowawca może wyrobić w uczniach. ¶ Za pomocą prostych gier i zabaw w wodzie przekonywujemy młodzież, że woda nie jest wcale groźnym żywiołem, za jaki ją przywykła uważać, ale może być żywiołem bardzo przyjemnym, dostarczającym dużo korzyści i przyjemności, może być tak samo miłem miejscem uciech i zabaw zarówno jak las, łąka lub boisko.

GRY WYUCZAJĄCE SWOBODĘ PORUSZANIA SIĘ W WODZIE. ¶ Woda stawia ciału dużo większy opór niż powietrze. Poruszanie się w niej jest trudne, o biegu w wodzie głębszej poza kolana niema wprost mowy. Ruchy w porównaniu z ruchami na powietrzu są bardzo wolne, szybkość ich jest odwrotnie proporcjonalna do głębokości wody. Im większa głębia, tem mniejsza szybkość, dlatego też wskazane jest gry prowadzić na głębokości nie większej niż do pasa. ¶ Przez gry uczymy umiejętności pokonywania oporu wody, wykonywania takich ruchów i przyjmowania takiego układu ciała, przy którym opór jest najmniejszy. Należy zwrócić uwagę na należyte wykorzystanie pracy ramion, która ułatwia posuwanie się w wodzie. ¶ Wybierać gry mogące zatrudnić odrazu jaknajwiększą ilość uczniów, unikać zaś takich, których głównym elementem jest bieg połączony z łapaniem, ze względu bowiem na powolność ruchów w wodzie nie osiągniemy należytego efektu. Wymieniam kilka charakterystycznych dla tej grupy gier. 1. K r o k o d y l e. Uczniowie posuwają się wzdłuż basenu. Ciało zanurzone aż po brodę i mruczeniem naśladują głos krokodyla. 2. T a n i e c i n d y j s k i. Dwuch uczniów staje naprzeciw siebie. Jedną rękę opierają na barku współćwiczącego, drugą podtrzymują jego podniesioną nogę przy biodrze z tej samej strony. Na dany znak podskokami obracają się w lewo, względnie w prawo. 3. W a l k a k o g u t ó w. Dwuch chłopców staje naprzeciw siebie na jednej nodze, trzymając ręką stopę drugiej nogi. Potrącają się barkami. Który pierwszy straci równowagę i opuści nogę, przegrywa. 4. W i r ó w k a. Pięciu do dziesięciu uczniów tworzy koło, robią w tył zwrot i podają sobie ręce. Na dany znak całe koło kręci się w lewo i na zmianę w prawo. 5. R y b y i m e w y. Stojącą na środku basenu rybę, otaczają kołem o promieniu do 5 m mewy. Ryba wskazuje na jedną z mew. Wywołana zbliża się starając się nie uczy-

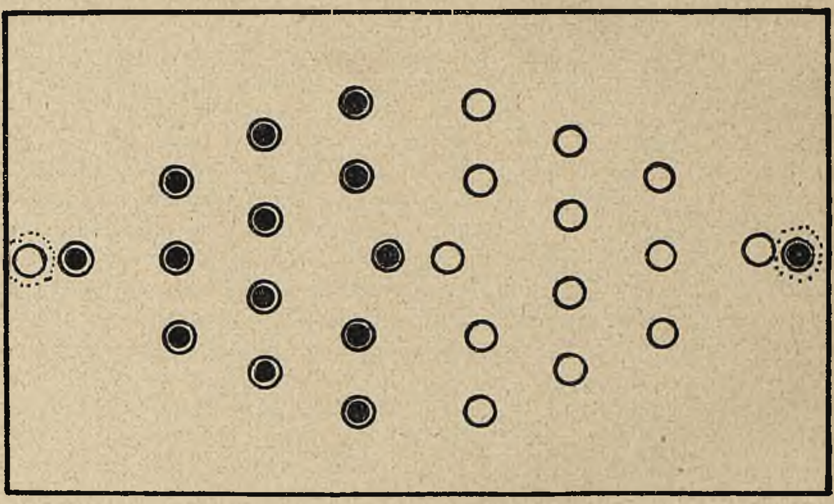
nić najmniejszego pluśnięcia wody. O ile ryba usłyszy jej kroki, wtedy cofa ją do koła i wywołuje następną. Ta, mewa, która pierwsza dojdzie do ryby zostaje z kolei rybą. 6. R y b a k i r y b y. Ryby stoją szeregiem przy jednym brzegu basenu, odwrócony do nich tyłem rybak przy drugim. Rybak liczy do trzech, a ryby w tym czasie posuwają się naprzód. Na trzy!... rybak odwraca się, a ryby muszą się zanurzyć po szyję, która nie zdąży tego uczynić wraca na koniec basenu, a rybak znów zaczyna liczyć. Ryba, która pierwsza dojdzie do rybaka i dotknie go, zajmuje jego miejsce i gra rozpoczyna się na nowo. 7. W y ś c i g i r y b. Ryby stoją dwoma grupami w wodzie wzdłuż podłużnych brzegów basenu. Na dany znak zmiana miejsc. Grupa, która pierwsza osiągnie brzeg przeciwległy zwycięża. 8. W y ś c i g i r a k ó w. Raki stoją w wodzie wzdłuż jednego podłużnego brzegu. Na dany znak, tyłem podążają jaknajszybciej do brzegu przeciwległego. Rak, który dojdzie pierwszy zostaje zwycięzcą. 9. B o c i a n i ż a b y. Żaby wygrzewają się na brzegu. Na widok bociana jaknajszybciej uciekają do wody. Żaba złapana zostaje bocianem. 10. W y ś c i g i s z e r e g ó w. Na środku pływalni stoją grający w dwuch szeregach, odwróconych do siebie plecami. Na dany znak biegną w kierunku swego brzegu, uderzają o niego ręką i wracają na swoje miejsca. Szereg, który pierwszy wróci i ustawi się, zwycięża. 11. W y ś c i g i r z ę d ó w. Grający stoją w dwuch rzędach. Na dany znak biegną do wyznaczonej mety (np. stojący uczeń), omijają ją i wracają na swoje miejsca. Rząd, który szybciej powróci i pokryje — wygrywa. 12. N a t a r c i e. Na środku pływalni grający ustawieni w dwa szeregi zwrócone do siebie tyłem. Na komendę biegną do swych brzegów, uderzają o nie ręką, wracają i mijając się po drodze podążają do brzegów przeciwległych. Dotknąwszy ich rękami wracają na swoje miejsca z okrzykiem hurra! Szereg, który szybciej ustawi się — wygrywa. 13. S z c z u p a k, p ł o ć i k i e ł b i e. Liczba grających od 6 — 10. Jeden uczeń jest płocią, za którą ustawiają się kiełbie kładąc ręce na barki poprzedników. Stojący naprzeciw szczupak rzuca się w prawo i w lewo starając się uchwycić któregoś kiełbia. Broni ich płoć stojąca na czele z rozpostartemi rękoma i uskakująca zręcznie na wszystkie strony. Za nią naśladują jej ruchy kiełbie. Kiełb uchwycony — zostaje w następnej grze szczupakiem, a szczupak płocią. 14. W ą ż. Dziesięciu uczniów staje w szeregu i podaje sobie ręce. Pierwszy uczeń będący głową węża stoi odwrócony w przeciwnym kierunku i ruchami wężowatemi porusza cały szereg za sobą. Grę można prowadzić na wodzie głębokiej do kolan i w dużych pływalniach. Efekt gry okaże się wtedy, gdy uczeń prowadzący węża nada odpowiednią szybkość i wytworzy taką siłę odśrodkową, że uczniowie końcowi odpadają i wywracają się do wody. 15. P r z e c i ą g a n i e. a. Czterech chłopców ciągnie w przeciwnych kierunkach sznur starając się ręką dostać do wytyczonych granic. Która partja przeciągnie drugą — wygrywa. b. Dwie partje ustawione wzdłuż sznura przeciągają się w przeciwne kierunki. 16. R e j t a n k a w w o d z i e. Potrzebna jest piłeczka tennisowa, albo inna gumowa tejże wielkości. Młodzież dzielimy na 2 drużyny i oznaczamy szarfami. Każda drużyna wysyła jednego ze swych graczy na koniec pływalni po stronie przeciwnika. Zadanie jego polega na ła-

paniu piłek. Za złapanie piłki z powietrza liczy się jeden punkt. Grę rozpoczyna sędzia ze środka pływalni przez podrzucenie piłeczki w górę. Podczas gry obowiązują prawidła, jak w Rejtance na sali (patrz niżej).

A. KALINOWSKI.

## REJTANKA.

¶ W jednej ze szkół warszawskich wypróbowano nową grę, którą młodzież skwapliwie przyjęła i prędko polubiła. Od imienia szkoły, w której powstała, nazwijmy ją Rejtanką. Wspomniana gra oparta jest na przepisach znanych gier sportowych. Do przeprowadzenia jej nie trzeba specjalnych urządzeń, wystarczy mieć piłeczkę w cenie kilkudziesięciu groszy. Za upowszechnieniem Rejtanki w szkołach przemawiają względy natury praktycznej. Uprawiana w sali — nie niszczy ścian, ani sufitu, nie czyni szkód w szybach i kloszach, jest tania, bezpieczna, zatrudnia intensywnie



USTAWIENIE GRACZY.

dużą liczbę uczniów, przez swą żywość — skutecznie przeciwdziała ciżbie i zbijaniu się niewprawnych graczy w jedno walczące kłębowisko. Wyrabia zwinność, zręczność i szybką orjentację, uczy celności rzutów i zbiorowego współdziałania. Posiada, jak każda zresztą gra sportowa, ukryte w sobie bogactwo walorów wychowawczych, które inteligentny kierownik potrafi umiejętnie wyzyskać dla kształtowania osobowości uczniów drogą zabawy. ¶ Rejtanka poczęła swój żywot w sali gimnastycznej w celu ożywienia nastroju uczniów po ćwiczeniach ścisłych, lecz może być uprawiana, sama w sobie, na otwartem powietrzu (boisko, las, łąka, kąpielisko szkolne). Nadaje się dla młodzieży i dzieci od lat 12. Pożądanem jest, aby znalazła jaknajszersze zastosowanie, zwłaszcza wśród dziatwy szkoły powszechnej. Oto jej opis. *Ustawienie graczy:* Na obu połowach sali (placu) ustawiamy 2 drużyny, zróżniczkowane na linję ataku, pomocy i obrony.

Na tyłach obrony, w kole o promieniu 60 cm. staje najwyższy wzrostem gracz drużyny przeciwnej. Może to być i niski gracz, lecz wtedy staje na małem podwyższeniu (ławka, kamień, pień). Czynność jego polega na łapaniu piłeczki z lotu. Złapana przezeń piłeczka — to punkt dla drużyny. Przed nim poza kołem i poniżej ustawia się gracz inny, jego antagonista, t. zw. główny obrońca, który stara się nie dopuścić piłeczki do rąk »łowcy«. Przebieg gry. Grę rozpoczyna sędzia skozłowaniem piłeczki w środku sali. Środkowi gracze obu stron szybko podchwytują opadającą piłeczkę, by rzucić ją komuś z ataku. Od tej chwili piłeczka jest w grze i będzie w niej póty (mimo, że obija się o ściany i sufit), póki nie złapie jej łowca, stojący w kole. Jeżeli to uczyni prawidłowo, jeden epizod gry skończony. Odpowiedniej drużynie zapisuje się zwycięski punkt, poczem grę rozpoczynamy na nowo ze środka sali. W wypadku nieprawidłowego złapania, piłeczka wędruje do rąk obrońcy, który odrzuca ją atakowi swojej drużyny. Prawidłowość gry regulują następujące przepisy: 1. Zależnie od umowy, zawartej na początku, piłeczkę należy łapać wyłącznie ręką prawą, lewą, oburącz. 2. Nikt, poza głównym obrońcą, nie może piłeczki odbijać dłonią. 3. Piłeczki nie wolno kopać. 4. Nie wolno przetrzymywać dłużej niż 3 sekundy. 5. Nie wolno wyrywać jej z rąk przeciwnika. 6. Wolno trzykrotnie skozłować. 7. Gracz drużyny przeciwnej jest w grze nietykalny. ℄ Powyższe prawidła mogą być uzupełnione dodatkowemi przepisami, wynikającemi z potrzeby chwili (np. nie wolno grać hałaśliwie). Za łamanie przepisów grozi wykluczenie z gry na przeciąg do 50 sekund (Wystąp i licz do 20 — 30 — 40 — 50!). Chwilki te są potrzebne na opamiętanie się zapalonego gracza, który zwykle potem unika poprzednich błędów. ℄ Całość gry trwa pół godziny. Po pierwszych 15 minutach, następuje trzyminutowa przerwa, podczas której drużyny zmieniają pola. Zwycięża ta drużyna, która zdobyła większą ilość punktów. ***

PO TAKIEM ZAMIECENIU ROBI SIĘ JESZCZE CIEMNIEJ... ℄ Kurz. Mało jest takich szkół (myślę o szkołach powszechnych), gdzieby go nie było przynajmniej tyle, ile się wogóle może go tam zmieścić. A w każdym razie tyle, by go nauczyciel i dziecko miało pełno w nosie, w ustach, w gardle i we wszystkich innych otworach i otworkach. ℄ Pełno go w klasie, pełno w sali rekreacyjnej, ale najwięcej w sali gimnastycznej! ℄ Nic dziwnego! Kurzowe płatowce są bezsilnikowe... Żeby się mogły wzbić w wyższe sfery (podsuficzne) — potrzebny jest ruch powietrza. A ten wywołać w sali gimnastycznej bardzo łatwo. Wystarczy, by oddział ćwiczących przemaszerował lub przebiegł dokoła sali, a miljonowa eskadra, wystartowawszy, zaczyna swoje nieprawdopodobne ewolucje powietrzne. ℄ Wyobraźmy sobie, ile to tego kurzu nawdycha uczeń w ciągu godziny lekcyjnej! A nauczyciel gimnastyki — w ciągu kilku godzin zrzędu!! ℄ Nie dziwcie się więc, mądrzy ludzie, że mam wątpliwość: czy nie mniejszą szkodę przyniosłoby organizmowi zwykłe przesiedzenie (cicho i nieruchomo — bo wróg tuż!...)

tej godziny w tejże sali, niż oddychanie całą godzinę zakurzonem powietrzem w czasie wykonywania intensywnych ćwiczeń gimnastycznych lub gier ruchowych? ❡ Mnie się zdaje, że mniejszą. ❡ Ktoś może zechce radzić otwieranie okien. Ale muszę mu powiedzieć, że kurz tak bardzo nie tęskni za wolnością i wcale niechętnie opuszcza swoje więzienie. Okna zresztą są zazwyczaj małe, umieszczone gdzieś pod sufitem i częściowo tylko otwierające się (specjalne urządzenia dla sal gimnastycznych...). ❡ »No to zamiatać« — ktoś inny będzie radził. ❡ Ależ zamiata, zamiata się, drogi panie! Ale to zamiatanie jest często gorsze od niezamiatania. To też nauczyciel woli nieraz zamknąć salę gimnastyczną na klucz, żeby mu czasem przed lekcją nie zamiótł jej woźny, bo po takiem zamieceniu robi się jeszcze ciemniej na sali, niż było przed zamieceniem... ❡ Nasi woźni nie umieją zamiatać. I nietylko zamiatać. Wogóle nie umieją porządnie i higjenicznie sprzątać. Ale trudno ich za to winić. Nie nauczono ich przecież tego! ❡ W dobrych szkołach nauczycielem i wychowawcą woźnych — jest kierownik szkoły. Do jego to zresztą najpierwszych obowiązków jest pilnowanie porządku, czystości i higjeny w szkole. ❡ »Czynności, wykonywane przez woźnych, jak zamiatanie, sprzątanie, mycie, wietrzenie, smarowanie pyłochłonem — wymagają nadzoru i ścisłej kontroli, aby były spełnione w porze właściwej i z całą dokładnością« — czytamy w »Podręcznym poradniku dla kierowników«. ❡ Ułatwieniem dla kierowników byłoby, gdyby każdy kandydat na woźnego przeszedł specjalną szkołę »higjenicznego sprzątania«. Dziś — pierwszy lepszy brudas może zostać woźnym. Pocieszać się jednak trzeba nadzieją, że niedaleka już przestrzeń czasu dzieli nas od chwili, kiedy powstanie »Pierwsza Szkoła dla woźnych szkolnych«. ❡ Na zakończenie przytoczę słowa Doktora Stanisława Kopczyńskiego w sprawie utrzymania czystości i porządku w szkole: ❡ »Utrzymanie czystości i porządku w szkole w znacznej mierze zależy od tego, jak się do tej sprawy ustosunkuje kierownik szkoły. Przy tych samych skromnych funduszach, udzielonych przez gminy na t. zw. »porządki«, jedna szkoła, nieraz mieszcząca się w bardzo skromnym budynku, i m p o n u j e wzorową czystością, druga jest niechlujna. A wiemy przecież, że wzorowa czystość i należyta atmosfera higjeniczna w szkole — to najlepszy propagator higjeny«. ❡ I jeszcze: ❡ »Wiemy, że inspektor szkolny w razach stwierdzenia wybitnego brudu w szkole, jest władny nawet wszcząć względem kierownika sprawę dyscyplinarną, a z drugiej jednak strony, nie łudźmy się, że z prawa tego może jeszcze żaden inspektor nie skorzystał«. JAN POŻNIAK

FREDERIK KNUDSEN 1864 — 1934 (Wspomnienia pośmiertne). ❡ Frederik Knudsen, absolwent Akademji w Sorö, zbliżonej pod względem swych tradycyj do naszego Liceum Krzemienieckiego, wyniósł z niej wielkie umiłowanie gier sportowych, sprowadzonych przez angielskich inżynierów, którzy w owym czasie budowali drogę żelazną poprzez Zelandję. Po opuszczeniu murów Akademji Knudsen, zdając sobie sprawę z wielkiej wartości wychowawczej gier, poświęcił się całkowicie ich propagowaniu wśród najszerszych warstw społecznych oraz zbadaniu ich ge-

nezy. ℄ Zgórą lat trzydzieści był Knudsen profesorem Państwowego Instytutu Gimnastycznego w Kopenhadze. Gdy w roku 1896 powstaje Stowarzyszenie Gier i Zabaw Ruchowych dla dzieci duńskich, Knudsen zostaje jego sekretarzem i niezmordowanie pełni ten urząd do ostatnich chwil swego życia. Między innemi z ramienia tego stowarzyszenia corocznie urządza w czasie feryj letnich kursy dla nauczycieli, których liczba absolwentów wynosi kilka tysięcy. Kursy te prowadzi on z wielkiem poświęceniem i dla zagrzania młodszych, nie bacząc na to, że dźwiga już siódmy krzyżyk na swych barkach, często bierze czynny udział w grze w hokeja. ℄ Rezultatem badań naukowych Knudsena są liczne artykuły, publikowane na łamach czasopism; na szczególne podkreślenie zasługują: »Obrazki gier ze starożytnego Egiptu«, »Obrazki średniowiecznych gier i sportów na srebrnym dzbanie, znajdującym się w Muzeum Narodowem w Kopenhadze« i szereg innych. ℄ Poza tem wydał kilka książek do nauki gier i zabaw ruchowych oraz towarzyskich. Był również Knudsen stałym współpracownikiem czasopisma, wydawanego przez Towarzystwo Gimnastyczne w Danji oraz współautorem Wielkiego Leksykonu, które stale zasilał niezmiernie ciekawemi i wartościowemi artykułami. ℄ U schyłku swego życia wydaje wyczerpującą i źródłową pracę p. t.: »Zarys historji gier«. ℄ Wraz z Knudsenem schodzi do grobu nietylko jeden z największych znawców genezy gier doby współczesnej, lecz jednostka światła, która swe całe życie poświęciła na walkę o prawa młodzieży do ruchu na świeżem powietrzu. D. ROSENBERG.

# PRZEGLĄD WYDAWNICTW

**OCENY KSIĄŻEK.** T. Zieleniewski. »Szczytami Karpat«. Nakł. Gł. Ks. Wojsk. Warszawa 1934. ℄ »Karpaty Wschodnie do niedawnych czasów były prawdziwą ziemią nieznaną. Zwłaszcza nieznane były wśród warunków zimowych, gdy głębokie śniegi i pustka obszarów broniły dostępu. Dopiero ten skromny przyrząd, para desek, narty, umożliwiły wtargnięcie w niedostępny świat głuchych puszcz i borów, zasypanych przepastnym śniegiem połonin, sięgających chmur szczytów, zlodowaciałych grani i olbrzymich pustych, niezaludnionych obszarów. Rozwój zaś narciarstwa w Polsce datuje się od bardzo niedawna. Dlatego też wysokie szczyty karpackie zdobyte zostały w zimie znacznie później, niż szczyty Alp«. Temi słowami rozpoczyna autor piękną książkę - pamiętnik raidu narciarskiego poprzez całe Karpaty Wschodnie, od Żabiego aż po obszary na zachód od Sianek. Książka napisana jest ze znawstwem narciarstwa turystycznego, pozatem pełna polotu, co w całości tworzy wysoce interesującą lekturę. Na specjalne podkreślenie zasługuje szata zewnętrzna: artystyczne ilustracje oraz staranny druk składają się na całość, którą śmiało możemy nazwać książką wytworną.

E. Nehring. »Zasady łyżwiarstwa«. Nakł. Gł. Ks. Wojsk. Warszawa 1934. ℄ Brak podręcznika obejmującego chociażby pobieżnie całokształt

łyżwiarstwa dawał się stale odczuwać. W dotychczasowej polskiej bibljografji tego działu mogliśmy zanotować jedynie cztery pozycje (Jankowskiego, Nehringa, Statut P. Zw. Łyżw., Sport łyżwiarski), nie obejmujące jednak całości. Niniejsza książeczka lukę tę do pewnego stopnia wypełnia. Do pewnego stopnia, gdyż uważamy (co i sam autor zaznacza w przedmowie), że sport łyżwiarski powinien wkrótce doczekać się wydania wyczerpującej pracy, niestety obecne czasy kryzysowe nie pozwalają na to. Należy przypuszczać, że tania książeczka (2 zł. 80 gr.) szybciej dotrze do szerokich rzeszy amatorów tego sportu, niż drogie, poważne dzieło, przyczyniając się tem samem do usportowienia mas.

A. Pawełek. »Młoda drużyna«. Warszawa 1934. ¶ Czwarte wydanie tej świetnej książki przedwcześnie zmarłego autora przygotował do druku St. Sedlaczek. Poważniejszych zmian, w porównaniu z wydaniem poprzedniem, niema. T. ZYGLER

Hugo Sellheim, kierownik kliniki uniwersyteckiej chorób kobiecych w Lipsku w wydanej przez siebie broszurze p. t. »Frauengymnastik im Lichte der funktioneller Entwicklung« (Gimnastyka kobieca w świetle rozwoju funkcjonalnego) wypowiada nader ciekawe spostrzeżenia w odniesieniu do uprawiania ćwiczeń cielesnych przez kobiety, które są niemal identyczne ze zdaniami innych badaczy w tej dziedzinie, wygłaszanemi ostatnio coraz częściej i coraz śmielej. Z wymienionej książeczki pozwolimy sobie zacytować pewne charakterystyczne momenty. ¶ Autor podkreśla, że nowoczesna gimnastyka kobieca w przeciwstawieniu do dawnej nie wymaga tak wielkiego natężenia, lecz stara się przy możliwie małem osiągnąć możliwie duży efekt. Stawianie jednakowych wymagań pod względem gimnastyki kobietom i mężczyznom uważa autor za wielki błąd. Ustrój mężczyzny, zwłaszcza jego mięśnie, nastawiony jest na dźwiganie dużych obciążeń zzewnątrz (dźwiganie ciężarów, walka wręcz), natomiast ustrój kobiecy przystosowany jest do wytrzymywania obciążenia wewnętrznego (ciąża). ¶ W wielu miejscach pracy swej autor ostro występuje przeciwko uprawianiu męskich ćwiczeń sportowych przez kobiety. Najcięższe porody, powiada autor na podstawie swego długoletniego doświadczenia, miewają zawodniczki w pływaniu i w gimnastyce, które posiadają prawie męską, twardą muskulaturę. ¶ Godnem jest podkreślenia, że podobne w tym względzie zdania wypowiada również na podstawie praktyki ceniony nasz lekarz, okręgowy wizytator higjeny szkolnej Kuratorjum Okręgu Szkolnego Warszawskiego, dr. K. Mitkiewicz, który dla mocniejszego jeszcze zadokumentowania swego zdania przytacza streszczoną przez siebie pracę lekarza-sportowca S. Westmana p. t. »Sport kobiety a jej budowa«, (Patrz: »Przegląd Sportowo-Lekarski« Nr. 3 i 4, 1930 r.), a która w ogólnych zarysach w znacznej mierze przypomina omówioną pracę Sellheima. D. R.

## Z PRASY POLSKIEJ.

»CHOWANNA«. Miesięcznik, poświęcony współczesnym prądom w wychowaniu i nauczaniu. Wydawnictwo Instytutu Pedagogicznego w Katowicach. Zeszyt 1 — styczeń 1934 r.

¶ Pod powyższym tytułem Instytut Pedagogiczny wydawał dotychczas kwartalnik, obecnie, przystosowując się do tempa przemian społecznych, przekształca wydawnictwo na miesięcznik. W niniejszym zeszycie mamy dwie prace, które specjalnie mogą zainteresować wychowawcę fizycznego, a mianowicie: S. Skowrona: Wpływ hormonów na kształtowanie się osobowości i S. Szumana: Osobowość i charakter człowieka z punktu widzenia biologji. Ponieważ jednak ciąg dalszy niniejszych artykułów ukaże się w następnych numerach »Chowanny«, ograniczamy się obecnie jedynie do zanotowania tych prac.

»START«. Nr. Nr. 4, 5, 6, luty—marzec 1934 r. W zagadnieniach szkolnych M. Krawczyk omawia: Współpracę młodzieży w wychowaniu fizycznem, Krótkie wycieczki szkolne oraz Szkolne kółka sportowe. ¶ Nietylko młodzież szkół średnich, ale nawet starsza młodzież szkół powszechnych może być pomocna nauczycielstwu w przeprowadzaniu ćwiczeń śródlekcyjnych, 10-cio minutowych ćwiczeń codziennych oraz w organizowaniu zabaw i gier dla dziatwy młodszej. W ten sposób wyszkolilibyśmy pomocników w pracy na terenie szkoły, a przyszłych przodowników wychowania fizycznego na wsi lub w miasteczku. ¶ Krótkie wycieczki szkolne łączą w sobie walory wychowawcze i naukowe przeto winny być, mimo trudności planów lekcyjnych jaknajczęściej stosowane. Kierownictwa szkół muszą to zagadnienie otoczyć specjalną opieką. ¶ Przyszły rozwój szkolnych kółek sportowych zależy od zdecydowania się czynników miarodajnych: czy wypowiadamy się zdecydowanie przeciwko sportowemu zawodniczeniu młodzieży, czy też »dopuścimy młodzież do zawodniczenia sportowego we wszystkich zawodach i wtedy praca kół sportowych skierowana będzie na organizowanie i kształtowanie szkolnych reprezentacyj sportowych«.

»SPORT WODNY«. Nr. 4 — 1 zeszyt marca zawiera artykuły: »Dlaczego właśnie sport regatowy?«, »Trener a kierownictwo treningowe«, »Rumamy czy wiosłujemy«, »Jak zdejmować jacht z dryfkotwy«, »Podróż jachtu «Winibelle II«, »Wielkopolski Yacht-Klub w Poznaniu«, »Kajakiem z jeziora Narocz do Nowego-Dworu«, oraz okólniki i komunikaty. ¶ Nr. 5 — 2 zeszyt marca zawiera: «Na nowe tory«, »O przystań sportową w Mysłowicach«, »Pod białemi żaglami«, »Podróż jachtu »Winibelle II«, »Nowe przepisy w skokach do wody i zasady sędziowania«, »Kajakiem z jeziora Narocz do Nowego-Dworu«.

T. ZYGLER

# K • R • O • N • I • K • A

Z MIĘDZYSTOWARZYSZENIOWEJ KOMISJI NORM. ¶ Delegaci Z. N. P. do Międzystowarzyszeniowej Komisji Norm wysunęli postulaty zawodowe nauczycieli ćwiczeń cielesnych, zgodnie z opinją Sekcji Wychowania Fizycznego. Po zakończeniu prac Komisji Norm podamy szczegółowe sprawozdanie z przebiegu prac delegatów Z. N. P. w tym zakresie.

KONFERENCJA NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH M. ST. WARSZAWY I OKOLICY odbyła się 15.III. 1934 r. Treścią obrad był referat wspólny kol. kol. Kutznerówny i Tyszki na temat: »Zagadnienie rozkładu materjału ćwiczeń cielesnych w gimnazjum«. Podkreślić należy bardzo sumienne przygotowanie się referentów, którzy po omówieniu teoretycznych podstaw, przedstawili słuchaczom przykładowy rozkład materjału na kl. I. Poruszony temat wywołał ożywioną dyskusję, przyczem wyłoniło się zagadnienie wpisywania syntezy rozkładu do dzienników klasowych oraz zapisywania treści poszczególnych lekcyj ćwiczeń cielesnych, co według zapowiedzi p. wiz. Olszewskiej ma być tematem następnej konferencji.

SZKOLNE SCHRONISKA WYCIECZKOWE. ⁂ »Informator na rok 1934« ukaże się w drugiej połowie kwietnia. Rocznik VIII tego wydawnictwa będzie zawierał rozszerzony dział o ochronie przyrody oraz bibljografję przewodnikową, uzupełnioną najnowszemi wydawnictwami z tego zakresu.

WYCIECZKI SZKOLNE W TATRY. ⁂ Okólnikiem nr. 34 z dn. 13 marca b. r. Min. W. R. i O. P. zarządza, ażeby wycieczek młodzieży szkół powszechnych nie kierować w Tatry. Wycieczki młodzieży gimnazjalnej do 16 lat mogą odbywać wycieczki w tereny łatwe; po 16 roku życia dozwolone są wycieczki wysokogórskie: za zezwoleniem rodziców, po uprzedniem badaniu lekarskiem, z odpowiednim ekwipunkiem, przy udziale wykwalifikowanych przewodników.

WARUNKI PRZYJĘCIA DO CENTRALNEGO INSTYTUTU W. F. ⁂ Dyrekcja Centralnego Instytutu W. F. na Bielanach ogłosiła warunki przyjęcia na kurs dwuletni rozpoczynający się na jesieni r. b. Na kurs przyjmowane mogą być osoby w wieku od lat 20—25 z maturą gimnazjalną (w drodze wyjątku seminaryjną) mężczyźni powinni mieć ukończoną służbę wojskową lub II stopień p. w. Zgłoszenia kierować należy do 5.6 wraz ze świadectwami zdrowia, moralności, życiorysem, świadectwami ukończonych obozów, kursów oraz P. O. S. pod adresem CIWF., Warszawa 21, Bielany. Zakwalifikowani poddani zostaną 22.6 badaniom lekarskim oraz przyjęci na obóz eliminacyjny w dn. od 26.6—23.7. Podczas obozu odbędą się powtórne badania lekarskie, próba sprawności i egzamina.

KONGRES KULTURY FIZYCZNEJ KOBIET odbędzie się w salach Związku Handlowców, Sienna 16. Początek obrad dn. 28 kwietnia w sobotę o godz. 12, dalszy ciąg w niedzielę 29 od rana. Karty wstępu wydaje P. U. W. F. Myśliwiecka 5 (tel. 9-47-45).

REDAKTOR • FELIKS FRANKIEWICZ
WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA
POLSKIEGO • STANISŁAW MACHOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA